

Hablemos Sobre el Flu

Manual Para el Líder



Un Taller de Prevención del Flu



Contenido

Todos los materiales se encuentran disponibles en la página de website de la Coalicion
Acción Para la Inmunizacion de Arkansas:
www.ImmunizeAR.com

1. Objetivo e Instrucciones Generales
2. Lo que Necesita Hacer Antes de Realizar el Taller
 - a. Decidir la fecha y lugar
 - b. Promoción
 - c. Prepare el lugar para el taller
 - d. Prepárese usted
 - e. Obtenga las herramientas de enseñanza
 - f. Hacer arreglos para proveer vacunas contra el flu
3. El Taller
 - a. Presentación inicial y actividad de calentamiento
 - b. Generalidades
 - c. ¿Qué es el flu?
 - i. ¿Cómo sabré si tengo flu?
 - d. ¿Cómo mantener a mi familia sin enfermarse?
 - i. ¿Cómo lavarse adecuadamente las manos?
 - ii. ¿Cómo utilizar desinfectantes para las manos?
 - iii. ¿Qué más puedo hacer?
 - e. ¿Qué puedo hacer si me enfermo?
 - i. No contagie el flu—quédese en casa
 - ii. Use los artículos del kit de flu
 - f. Hablemos de la vacuna contra el flu
 - i. ¿Quiénes deben aplicarse la vacuna contra el flu?
 - ii. ¿Quiénes no deben aplicarse la vacuna contra el flu?
 - iii. ¿Sabía usted?
 - iv. Demos un repaso
 - v. ¿Dónde puede adquirir una vacuna contra el flu?
 - g. Todos tenemos algo que contar
 - h. Hablemos: Preguntas e Inquietudes
 - i. ¡Gracias! Y ¿Qué Aprendí?
4. Después del Taller
 - a. Llene la hoja de Resumen del Líder
 - b. Envíe las hojas de Resumen del Líder, Actividad de Calentamiento, y ¿Qué Aprendí?
5. Apéndice

1. Objetivo e Instrucciones Generales

Objetivo: Los participantes podrán describir los síntomas del flu y explicar los pasos que pueden tomar para prevenir su propagación. También esperamos que los participantes puedan y quieran recibir la vacuna contra la gripe al final del taller.

Por favor use este Manual del Líder como una guía general para sus presentaciones durante el taller. Este manual está diseñado para ir junto con la presentación de Power Point “Hablemos Sobre el Flu” y el cuadernillo “Hablemos Sobre el Flu.” Siéntase en confianza de adecuar su presentación a su audiencia. El taller esta diseñado para durar no más de una hora, pero puede ser flexible. Quizá encuentre que los participantes con mayor educación escolar no necesiten una descripción detallada o una demostración de conceptos. Algunas instrucciones están diseñadas para ayudar a explicar cosas en una forma más completa a la gente que pudiera no reconocer algunas de las palabras o conceptos.

2. Lo que Necesita Hacer Antes del Taller

Un planeamiento anticipado ayudará a hacer que su taller sea un éxito. Una pregunta importante a hacerse antes del taller y que le ayudará a determinar sus planes es:

¿Para quién es el taller?

Si está planeando un taller para personas que no hablan inglés, quizá tenga usted que considerar lo siguiente:

- ¿Necesita conseguir un intérprete?
- ¿Es el lugar del taller adecuado?
- ¿Necesita proveer cuidado para niños?
- ¿Sus bebidas y bocadillos son atractivos a su audiencia?

Si está planeando para un grupo de adultos mayores, usted quizá necesite considerar si:

- ¿El salón es accesible a discapacitados?
- ¿Se escucha bien o necesitará un sistema de sonido?
- ¿El estacionamiento es de fácil acceso?
- ¿Es mejor en la mañana o en la tarde?

Si está planeando para cualquier otro grupo, puede que necesite considerar:

- ¿Tienen ellos necesidades especiales?
- ¿Cuál será la mejor fecha y hora?

Una vez que ha determinado su audiencia, usted necesitará:

- Decidir la fecha, hora y lugar.
 - Asegúrese que no haya otros grandes eventos programados en la misma fecha.

- Si es posible, trate de llevar a cabo su taller en un lugar donde haya acceso a transporte público.
- Si es probable que su audiencia sean padres de familia, programar el taller durante el horario escolar puede ayudar a solucionar el asunto del cuidado de niños.
- Si tiene un número de participantes del mismo lugar de trabajo, vea si el empleador le deja programar algo en el lugar de trabajo durante el tiempo de lunch o inmediatamente al final del horario de trabajo.
- Si planea usar la presentación de Power Point provista, asegúrese de tener acceso a:
 - Una computadora Laptop
 - Proyector
 - Pantalla o pared blanca
- Decida si proveerá refrigerios
- Decida si proveerá kits de flu. Las instrucciones de cómo preparar los kits de flu para sus participantes se encuentran en el website.
- Contacte una clínica o farmacia que provee inmunizaciones para hacer los arreglos para proveer vacunas contra el flu a los participantes al final del taller. Si necesita ayuda para encontrar una clínica o una farmacia para que aplique las vacunas al final del taller, por favor contacte a **Eric Crumbaugh**, Director de la Coalición Acción para la Inmunización de Arkansas, y él estará complacido en ayudarlo.
- Busque otras clínicas de vacunación contra el flu del área y tenga la información a la mano acerca de cuándo y dónde estarán localizadas.
- Determine si tomará fotos durante el taller y si es así, planee quién estará a cargo de tomarlas.
- Anuncie el taller
 - Coloque anuncios en el calendario de eventos comunitarios de su periódico. (Un formato para el “comunicado de prensa” que usted puede editar se encuentra en el website.)
 - Ponga un anuncio en el boletín de su organización y otras organizaciones con las cuales es probable que su audiencia esté afiliada.
 - Enfatice que el taller es **GRATUITO**, y que se proveerán kits de flu y un refrigerio o bocadillos, si usted ha decidido proveerlos.
 - Coloque posters donde la audiencia que intenta atraer pueda verlos. (Un poster que usted puede editar se encuentra en el website.)
 - Envíe un comunicado de prensa acerca de su taller a su periódico local. (Un comunicado de prensa que usted puede editar se encuentra en el website.)
- Prepare el salón
 - Asegúrese de poner buenos señalamientos para dirigir a las personas hacia el salón.
 - Prepare el lugar para que sea cómodo (temperatura, sillas adecuadas, etc.)

- Asegúrese que el salón sea suficientemente grande para el número anticipado de asistentes.
- Asegúrese que todos puedan ver las pantallas desde sus asientos.
- Considere colocar mesas para ayudar a que los participantes puedan escribir en su cuadernillo de trabajo.
- Provea etiquetas con nombre para que la gente pueda llamar una a la otra por su nombre.
- Asegúrese que haya suficiente iluminación.
- Pruebe el equipo para la presentación con anticipación.
- Coloque una mesa para el registro de asistencia y haga que la gente ponga su nombre en las etiquetas y que firmen lo siguiente:
 - La Hoja de Registración de Asistencia (Disponible en el website.)
 - El Formulario de Consentimiento para Fotografías para usarlos si usted estará tomando fotografías o usando comentarios de los participantes. (Disponible en el website.)
- Los cuadernillos “Hablemos Sobre el Flu” deberán estar disponible para los participantes en la mesa de registración.
- Un poco antes del inicio del taller tenga listos los bocadillos y el refrigerio.
- Prepárese Usted
 - Revise la presentación en PowerPoint y las notas.
 - Personalize el PowerPoint con su información.
 - Familiarícese con el cuadernillo del taller.
 - Piense acerca de momentos en su propia vida que esta usted dispuesto a compartir que están relacionados con el tópico que esta por presentar.
 - A los adultos les interesa aprender cosas prácticas que aplican a la vida real.
 - La personalización de la información ayuda a hacerla más interesante.
 - Le ayuda a verse más cálido y accesible.
 - Piense en posibles preguntas que puedan salir y de cómo las contestará.
 - Piense en su comunicación no verbal. Usted muestra calidez y amabilidad a través de:
 - Expresiones faciales
 - Tono de voz
 - Lenguaje corporal
 - Piense acerca de una actitud positiva, especialmente para las preguntas que usted ha hecho. **¡Todas las preguntas son buenas preguntas!**
- Obtenga las herramientas de enseñanza
 - Imprima suficientes copias de las hojas de Actividad de Calentamiento y ¿Qué Aprendí? para que cada participante obtenga una.
 - Tenga plumas o lápices disponibles para que los participantes se animen a escribir en las lecciones del cuadernillo y hagan notas.

- Tenga suficientes cuadernillos a la mano para los asistentes.
- Opcional: Adquiera marcadores para pizarrón blanco de borrado seco u hojas adhesivas grandes (flip chart).

3. El Taller

Salude a la gente y desles la bienvenida mientras entran al salón. Pídales que tomen una etiqueta de la mesa de registración y coloquen su nombre para así poder llamarles por nombre si tienen preguntas durante la presentación. Pídales que llenen la Hoja de Registración de Asistencia y la Hoja de Permiso para Fotografía (si planea tomar fotos).

Diapositiva 1- Hablemos Sobre el Flu

Ésta diapositiva debe estar puesta en la pantalla mientras la gente llega y toman sus asientos.

Empiece el taller a tiempo y termine a tiempo. Un ejemplo de agenda se encuentra en el website para ayudarle a planear por anticipado. El taller esta diseñado para tomar no más de una hora. Al ser puntual, usted muestra respeto por su audiencia y su tiempo.

Una vez que todos estén sentados y cómodos, vaya al frente del salón e inicie la presentación de los asistentes.

Diapositiva 2- Presentaciones (Cuadernillo - Página 1)

Preséntese usted misma. De su nombre, su posición/título, y la organización que usted represente. Provea cualquier información adicional acerca de su organización que usted desee compartir. Enseguida, diríjalos a hacer un ejercicio para hacer las presentaciones. Si tiene un grupo muy grande, quizá solo quiera ir alrededor y hacer que la gente se presente así misma. Pídales que le digan si se han aplicado una vacuna contra la gripe antes para que así usted pueda personalizar su presentación para ese grupo. Quizá tome usted enfoques diferentes con un grupo que ya está familiarizado con la vacuna contra el flu que con uno que tiene ya prisa por aplicarse la vacuna contra el flu. Si tiene un grupo más pequeño, usted puede hacer un ejercicio como el siguiente:

Ejemplo de Ejercicio Para las Presentaciones:

- Pida que la gente se acerque con alguien que no conoce.
- Pida que la persona entreviste a su pareja y aprenda:
 - Su nombre
 - Ocupación
 - Si ellos se han puesto alguna vez la vacuna contra el flu
- Haga que cada persona, en turno, presente su compañero al grupo.

Diapositiva 3 – Generalidades

Diga: “Hoy, estaremos hablando acerca de:

- Lo que el flu es en realidad
- Como mantener a su familia sin enfermarse
- Lo que debe hacer si se enferma
- Hablaremos acerca de la vacuna contra la flu
- Hablaremos de experiencias acerca de la vacuna y de sus inquietudes

Pero, antes de que empecemos, nos gustaría saber más acerca de lo que usted ya sabe acerca del flu y la vacuna contra el flu. Así que le pediremos que haga esta “actividad de calentamiento.”

Reparta la hoja de actividad de calentamiento. Considere leer cada pregunta en voz alta por si acaso alguien tuviere dificultad para leer las preguntas. De suficiente tiempo para que llenen la hoja y se la entreguen.

Después, usted se referirá al cuadernillo. Si los cuadernillos no les fueron entregados al momento del registro de asistencia, usted querrá distribuirlos ahora. Asegúrese que todos tengan una copia.

Diapositiva 4 – ¿Qué es el Flu? (Cuadernillo - Página 1)

Diga: “Hablemos acerca del flu. Por favor vaya a la página 1 de su cuadernillo. Mirando a la página 1, puede alguien decirme ¿qué es lo que causa el flu?” (Si nadie levanta su mano, refiérase a la primera afirmación.) Sus respuestas pudieran ser: “Si, muy bien. El flu es causado por un germen llamado virus. Hay otros tipos de gérmenes que son llamados bacterias. Las enfermedades causadas por bacteria son tratadas con antibióticos. Alguna vez quizá usted haya tenido un dolor de garganta causado por la bacteria streptococo (strept) y entonces quizá le dieron un antibiótico. Pero, el flu es causado por un virus, así que un antibiótico no elimina al virus del flu. Sin embargo, el flu puede ser tratado con medicamentos antivirales que son específicos para el flu, y no sirven para tratar otros virus. Estos funcionan mejor si se administran dentro de las primeras 48 horas en que la persona se enferma.

“Flu es una forma corta para decir Influenza. La manera que puede decir si su enfermedad es flu, es que se presenta muy rápidamente y dura entre 2 días a 2 semanas.”

Diapositiva 5 – ¿Cómo Sabré si Tengo Flu? (Cuadernillo - Página 1)

Diga: “¿Puede decirme alguien los síntomas o cosas que ustedes sienten cuando están enfermos con flu?” Las respuestas que puede recibir sin un orden particular son:

- Fiebre
- Escalofrío
- Dolor de cuerpo
- Tos
- Fatiga o sueño
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Secreción nasal
- Estornudos

“¿Puede alguien decirme cómo se siente cuando tiene fiebre, escalofrío, o dolor de cuerpo?” Las respuestas pueden ser:

- Fiebre
 - Su cuerpo se siente caliente
 - La temperatura que marca el termómetro está sobre 37.5–38.3 °C (99.5–100.9 °F) rectalmente.
 - La temperatura que marca el termómetro está sobre 37.7 °C (99.9 °F) oralmente (por la boca).
 - La temperatura que marca el termómetro está sobre 37.2 °C (99.0 °F) en la axila o en el oído.
 - Su cuerpo se siente frío (puede ser precedido por una sensación de calor)
 - Sudoración
- Escalofrío
 - Siente frío
 - Tiembla de frío
- Dolor en el cuerpo
 - Dolor muscular
 - Dolor de los huesos

“¿Alguien puede decirme cómo se siente o cómo suena o quizá cómo se ve cuando alguien tiene tos o fatiga?” Las respuestas pueden ser:

- Tos
 - Pida que alguien demuestre como es la tos
- Fatiga
 - Cansancio
 - Sueño

Diapositiva 6 – ¿Cómo Se Si Tengo el Flu? (Cuadernillo – Página 1)

Diga: “¿Puede alguien decirme cómo se siente o cómo suena el dolor de cabeza, de garganta, moqueo nasal o estornudo?” Las respuestas pueden incluir:

- Dolor de cabeza (Apunte la cabeza)
 - Dolor en la cabeza
 - Dolor en el cuello
- Dolor en la garganta (Apunte la garganta)
 - La garganta esta sensible, dolorosa
 - La voz cambia
- Secreción nasal (Apunte la nariz)
 - Nariz tapada
 - Moqueo de la nariz
 - Congestión nasal
- Estornudo (Haga que alguien demuestre un estornudo)
 - Achuu

“Los niños pueden tener también vómito, diarrea y malestar estomacal. ¿Qué queremos decir con vómito?”

Las respuestas pueden ser:

- Volver el estómago (vomitar)

“¿Qué queremos decir con diarrea?”

- Estar suelto del estómago
- Heces sueltas

“¿Sabe alguien otro nombre para malestar estomacal?”

- Sentir nausea
- Dolor del estomago

“No todos los niños tienen vómito y no todos presentan fiebre, pero estos síntomas son muy comunes con el flu.”

Si usted va a una clínica, allá le pueden hacer un examen tomando una muestra de la secreción de la parte posterior de su nariz para saber si tiene el flu.

Diapositiva 7 – ¿Cómo Puede Mi Familia Evitar Enfermarse? (Cuadernillo-Página 2)

Diga: “La gripe puede diseminarse muy fácilmente de una persona a otra. Los gérmenes pueden pasarse a otros fácilmente a través de un estornudo o al tocar superficies con gérmenes. Es importante prevenir esa diseminación para que usted y su familia se

mantengan sin enfermarse. Si una persona se enferma, pone a todos los que están a su alrededor en riesgo de obtener el flu incluyendo a su familia y otros seres queridos. Afortunadamente, existen maneras simples que nos ayudan a evitar que enfermemos y padezcamos todos esos dolorosos síntomas de los que hemos hablado. Usted debe lavarse las manos con agua y jabón, pero si no tiene disponible el agua y jabón, puede usar un desinfectante para manos hecho a base de alcohol.”

Diapositiva 8 – ¿Cómo Lavarse las Manos Efectivamente? (Cuadernillo - Página 2)

Diga: “Estoy seguro que todos ustedes se lavan las manos, pero veamos más de cerca esto de cómo lavarse las manos para eliminar los gérmenes.

1. Mójese las manos con el agua corriendo de la llave (use de preferencia agua tibia).
2. Frote sus manos una con otra para que el jabón se deslice o haga espuma.
3. ¿Sabe alguien cuánto tiempo debe durar el lavado de mano? Usted debiera frotar sus manos una con otra con el agua y jabón al menos durante 30 segundos, o el tiempo que toma cantar la canción “Feliz Cumpleaños” dos veces. ¿Le gustaría a alguien mostrarnos cómo se lava sus manos y canta “Feliz Cumpleaños?”

Si su grupo representa un grupo étnico específico, y conoce una canción que pueda ser más culturalmente apropiada, use esa canción. O, puede pedirle al grupo que piense en alguna otra canción que ellos prefieran usar.

4. “Después de cantar y frotar las manos, se enjuagará las manos completamente.”

Diapositiva 9 – Y... (Cuadernillo - Página 2)

Diga: “Una vez que sus manos estén limpias, use una toalla de papel o secador de aire para secarse las manos. Si puede, use la misma toalla de papel para cerrar la llave del agua. ¿Sabe alguien por qué es buena idea hacer esto?”

Las respuestas pueden incluir:

- En la manija pueden estar los gérmenes de otras personas.
- Usted tocó la manija con su mano llena de gérmenes antes de lavarla y ahora esos gérmenes podrían regresar otra vez a sus manos.

“Si sus manos están muy sucias y puede ver cuán sucias están, usted debe lavarlas con agua y jabón.

Diapositiva 10 – ¿Cómo Usar el Desinfectante para Manos? (Cuadernillo - Página 2)

Diga: “Si usted no puede usar agua y Jabón para lavarse las manos, usted puede usar un desinfectante para manos. Estos trabajan rápidamente y también eliminan los gérmenes de sus manos. Para usar el desinfectante para manos:

- Coloque un poco en la palma de sus manos (muestre la palma de su mano).
- Frote sus manos una con otra
- Frótelo alrededor sobre toda la superficie de su manos incluyendo sus dedos
- Frótelo sobre toda la superficie hasta que sus manos estén secas.”

Diapositiva 11 – ¿Qué Otra Cosa Podemos Hacer? (Cuadernillo - Página 2)

Diga: “Sabemos ahora cómo deshacernos de los gérmenes una vez que llegan a nuestras manos, pero ¿que podemos hacer para evitar diseminarlos si tosemos o estornudamos? ¿Qué debe hacer usted?”

Las respuestas deben incluir:

- Cubrirse la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar
- Toser o estornudar en el área interna del codo

“Si usted tose o estornuda en un pañuelo desechable, es muy importante desecharlo inmediatamente. **NO** tosa o estornude en su mano ya que entonces necesitará lavarse las manos otra vez para evitar diseminar los gérmenes.”

Diapositiva 12 – O... (Cuadernillo - Página 2)

Diga: “¿Puede alguien mostrarme cómo estornuda en su codo? ¿Qué parte de su codo debe usar?”

Quizá necesite aclarar que es la *parte interna* del *codo* a la que nos estamos refiriendo.

Diapositiva 13 – Y...(Cuadernillo - Página 2)

Diga: “Si usted sabe que alguien tiene el flu, manténgase alejado de la persona. Esté por lo menos 6 pies o 2 metros de distancia de alguien que está enfermo. Si alguien tiene los síntomas del flu, no tome el riesgo de adquirirlo también. Manténgase alejado de ellos.”

La gente que tiene flu puede contagiarla a otros desde 24 horas o más **antes** de empezar a mostrar síntomas, ésto hace difícil alejarse de todos los que tienen flu.

Diapositiva 14 – ¿Qué Debo Hacer Si Me Enfermo? (Cuadernillo - Página 3)

Diga: “Si ya adquirió el flu, es importante que usted se mantenga en casa y descanse.”

Pregunte: “¿Cuál podría ser una razón para salir de casa aún cuando tiene flu?”

Después de escuchar las respuestas, usted puede decir: “Una de las únicas razones para salir de casa sería para ir a una cita médica. El doctor podría hacer una prueba de flu e indicarle que tome un antiviral.”

Diapositiva 15 – No Disemine el Flu – Manténgase en Casa (Cuadernillo – Página 3)

Diga: “Manténgase en casa hasta que la fiebre se haya ido por un día completo: Es importante limitar el contacto con otros mientras se tiene flu para prevenir que ellos también enfermen. Esto significa quedarse en casa independientemente de sus compromisos (trabajo, escuela, etc). Y mientras está en casa, es importante estar alejados de quienes están en la casa o ellos estarán expuestos a un alto riesgo de adquirir el flu. Tome su temperatura durante este tiempo con un termómetro. La temperatura normal para la mayoría de los adultos y niños tomada con un termómetro en la boca, debajo de la lengua, es de 98.6 F. o 37.0 C. Una vez que su temperatura regresa a lo normal, espere un día más para poder salir de casa. Antes de ese tiempo, usted aún podría poner a otros en riesgo de adquirir el flu.”

Diapositiva 16 – Y... (Cuadernillo - Página 3)

Diga: “Es importante que usted descanse tanto como sea posible mientras está en casa. También le hará sentirse mejor si toma **acetaminofén**. Otro nombre para el acetaminofén es Tylenol. Hay otros medicamentos para reducir los síntomas del flu, tales como **ibuprofén**, que también es llamado Advil. **Sin embargo, usted debe hablar con su farmacista antes de tomar cualquier medicamento de los anaqueles que no requieren receta médica, porque quizá haya alguna razón por la que no debiera tomar acetaminofén o ibuprofén dependiendo de otros problemas de salud que usted pudiera tener. Por favor asegúrese de nunca dar aspirina a un niño con síntomas de flu.**”

Diapositiva 17 – Utilize los Artículos de Su Kit de Flu (Cuadernillo - Página 3)

Usted puede entregar los kits de flu en este momento, si es que planeo darlos y no fueron entregados en la mesa de registración de asistencia. Asegúrese que cada quién obtengan un kit. Saque los artículos del kit a la vez que habla de cada uno de ellos.

Pregunte: “¿Quisiera alguien tomar el termómetro de su kit y mostrarnos como lo usaría para tomar la temperatura en la boca?”

Los paquetes son difíciles de abrir y necesitará una tijera. Otra opción es tener uno ya abierto y demostrarlo enfrente del grupo.

Asegúrese de que coloquen el termómetro debajo de la lengua y presionen el botón de la parte de enfrente del termómetro después de haberlo colocado en la boca. Espere a que

el termómetro suene y entonces lea la temperatura. Explique el proceso que está realizando y explique cuáles son los rangos normales para la temperatura oral. Los termómetros que tenemos hacen un sonido especial cuando la temperatura está por arriba de los 99 grados, eso sería una indicación extra de que usted tiene fiebre. Hay más información en las instrucciones del paquete.

Muestre como funciona el desinfectante para manos utilizando las indicaciones de la diapositiva #10.

Diapositiva 18 – y... (Cuadernillo - Página 3)

Diga: “Asegúrese de desechar los pañuelos desechables usados ya que ellos también pueden diseminar el flu si alguien más los toca. Los gérmenes pueden diseminarse de varias maneras. Las soluciones para la tos ayudan si usted tiene tos. Recuerde también que es importante quedarse en casa cuando está enfermo.”

Diapositiva 19 – Hablemos Sobre la Vacuna Contra el Flu (Cuadernillo - Página 4)

Diga: “La vacuna contra el flu se recomienda para todo aquel de 6 meses de edad o más. También frecuentemente llamamos a la vacuna contra el flu una inyección del flu (flu shot), aunque la vacuna contra el flu puede ser dada en otras formas no solo por inyección. Algunas vacunas contra el flu vienen en forma de spray nasal, que también es llamado ‘rocío nasal.’ La forma de rocío nasal esta aprobada para personas de edades de 2-49 años. Ésta puede ser administrada o aplicada por la nariz también. Usted y su doctor o enfermera decidirán cuál es la mejor manera de que usted reciba su vacuna contra el flu.”

Pregunte: “¿Porqué sería importante para su familia aplicarse la vacuna contra el flu si usted ya se la aplicó?”

Enfatize en su discusión que la familia sale de casa, y tiene contacto con el público o con otra gente que puede exponerles al flu.

Diga: “La vacuna contra el flu es **la forma número 1 para prevenir el flu**, son seguras y efectivas. El lavado de las manos, toser o estornudar en el codo son buenas prácticas de salud para prevenir enfermedades en general, incluyendo el flu. Sin embargo, ninguna de ellas funciona bien para prevenir el flu como la vacuna contra el flu.”

Enfatize que la vacuna contra el flu es la forma número 1 para prevenir el flu porque es una de las preguntas en el examen.

Diapositiva 20 – ¿Quiénes Deben Aplicarse la Vacuna? (Cuadernillo - Página 4)

Diga: “Cualquier persona puede contraer el flu cada año, así que la mayoría de nosotros deberíamos ponernos la vacuna. Hay ciertas personas que especialmente deben ponerse

la vacuna debido a que tienen un riesgo mayor de enfermarse gravemente y llegar a ser hospitalizados y aún morir. Hay también un pequeño grupo de personas que no debe aplicarse la vacuna.”

- La vacuna contra el flu puede producir dolor en el brazo y fiebre ligera después de la inyección. Estos síntomas son variados, de muy bajo grado y de muy corta duración. Este tipo de reacción muestra que la vacuna está haciendo lo que debe hacer — entrenando al cuerpo para pelear el flu. Esto no quiere decir que alguien no deba ponerse la vacuna.
- Sin embargo, si en el pasado ha tenido usted una reacción severa a la vacuna contra el flu, usted no debe aplicársela. Afortunadamente, tales reacciones alérgicas que amenazan la vida son muy raras. Los signos de reacción alérgica severa pueden incluir:
 - Problemas para respirar
 - Ronquera o sibilancias
 - Urticaria
 - Palidez
 - Debilidad
 - Ritmo cardíaco acelerado
 - Mareo

Si éstas ocurren, será dentro de unos cuantos minutos, a unas cuantas horas después de aplicarse la vacuna. Estas reacciones son más probables que ocurran entre personas con alergia severa a algún ingrediente de la vacuna.

Diapositiva 21 – ¿Quiénes No Deben Ponerse la Vacuna Contra el Flu? (Cuadernillo - Página 4)

Diga: “Las personas que no deben aplicarse la vacuna contra el flu son aquellas que tienen una reacción alérgica severa a cualquiera de los ingredientes de la vacuna o cualquiera que ha tenido alguna vez una reacción muy severa a una vacuna contra el flu en el pasado.

La gente con alergia al huevo puede aplicarse la vacuna sin problemas. Sin embargo, si a la persona le preocupa tener una reacción alérgica, ella puede ponerse la vacuna en un consultorio médico (tal como con el alergólogo, o su médico de cabecera) donde pueda ser monitorizada después de la aplicación.”

Nota: Debido a que las reacciones son raras, no enfatice estas partes. Esta información es provista por si acaso le preguntan a usted cómo saber si se tiene una reacción alérgica, y pueda usted responder con esta información. Sin embargo, otra vez, trate de subrayar que estas reacciones son muy raras.

- Algunas personas insisten en que ellas en el pasado desarrollaron el flu al ponerse la vacuna y es mejor no discutir con ellas. Deje que mantengan su opinión, pero enfatice que sería altamente inusual ya que la vacuna no contiene virus vivos en ella.

- Es importante hacer notar que **la vacuna contra el flu absolutamente no puede causar la enfermedad del flu**. Una persona puede aplicarse la vacuna y aún así tener el flu. Ésto no significa que la vacuna hizo que le diera el flu.
 - El cuerpo toma 2 semanas para desarrollar sus defensas después de recibir la vacuna. La persona puede adquirir el flu en esas 2 semanas, pero también puede desarrollar inmunidad para el resto de la temporada del flu.
 - Incluso después de 2 semanas, la vacuna no es totalmente efectiva en la prevención del flu, pero aún puede ayudar a evitar que una persona termine en el hospital o incluso que pierda la vida, si se llega a enfermar.

Diapositiva 22 - ¿Sabía Usted Que? (Cuadernillo - Página 5)

Diga: “Las vacunas contra el flu le enseñan a su cuerpo a pelear contra el flu. Ellas le enseñan a su sistema inmunológico, la parte de su cuerpo que pelea contra las enfermedades, a reconocer y destruir el virus del flu. Así que, se espera que si la persona que ha recibido la vacuna entra en contacto con el virus del flu, su cuerpo reconozca exactamente lo que es y destruya a los gérmenes del flu antes de que la enfermen. A veces la vacuna no es suficiente para mantener a la persona sin adquirir el flu, pero en ese caso la vacuna puede ayudar a su cuerpo a pelear el flu lo suficiente como para no tener que ir al hospital o evitar la muerte. Es importante aplicarse una nueva vacuna contra el flu cada año, porque cada año el virus cambia. Nos aplicamos una vacuna cada año para poder enseñarle a nuestro cuerpo a destruir la nueva versión del virus del flu. Las vacunas contra el flu están típicamente disponibles en septiembre o al comienzo de octubre, que es cuando inicia la temporada del flu. Obtenga la vacuna tempranamente, pero sepa también que nunca es demasiado tarde. La vacuna contra flu definitivamente no será la causa de que se enferme.”

Algunos de los asistentes probablemente han oído hablar de la vacuna contra el flu en Rocio Nasal (Flu Mist en inglés) que viene en forma de spray nasal. Se ha encontrado que ésta vacuna no es efectiva, por lo que éste año dicha vacuna no es recomendada.

Diapostiva 23 – Hagamos un Repaso (Cuadernillo - Página 5)

Diga: “Por favor vaya a la página 5 de su cuadernillo. ¿Ve las preguntas que están debajo de Verdadero o Falso? Mientras yo leo la pregunta, encierre en un círculo la respuesta correcta:

1. La vacuna contra el flu le protege de un resfriado. Coloque el círculo en la letra “V” si usted piensa que esto es verdadero o en la “F” si piensa que es falso.
2. La vacuna contra el flu le protege contra el flu. Marque V o F.
3. El vómito siempre es causado por el flu.
4. El flu causa fiebre, escalofrío, tos, y dolor en el cuerpo. Usted se siente muy enfermo por 7 días.

5. Los bebés recién nacidos deben ponerse la vacuna contra el flu.

Ahora, corrijamos éste pequeño examen.” (Puede preguntarle al grupo cuál es la respuesta correcta y por qué, antes de darles la respuesta correcta.)

“1. Es Falsa. Si recuerdan, comentamos que la vacuna contra el flu le protege solo del flu, no de otras enfermedades. Así que, si marco F, está bien.

2. Es Verdadera.

3. Es Falsa. Los niños presentan frecuentemente vómito con el flu, pero no siempre y los adultos a veces tienen vómito, pero no comunmente.

4. Es Verdadera.

5. Es Falsa. Los bebés recién nacidos son demasiado tiernos para recibir la vacuna contra el flu. Ellos dependen de que todos los que están a su alrededor se pongan la vacuna para estar protegidos contra el flu.”

Diapositiva 24 – ¿Dónde Puedo Adquirir la Vacuna Contra el Flu? (Cuadernillo - Página 5)

Si no se han hecho arreglos para proporcionar vacunas a los participantes al final del taller, sería de ayuda que usted investigara los lugares y horarios de las clínicas de flu del área, especialmente los puestos de vacunación masiva del Departamento de Salud de Arkansas de su condado. Comparta cualquier información que tenga acerca de los lugares de vacunación más cercanos o dirija a la gente a contactar su clínica local o de salud más cercana donde puedan adquirir vacunas contra el flu. Si no va a proveer vacunas contra el flu a los participantes al final del taller, y si usted de antemano ha adquirido cupones gratis para vacunas contra el flu para sus participantes, podría también repartir los cupones si aún no lo ha hecho.

Los participantes del taller pueden apuntar la información acerca de donde obtener las vacunas contra el flu en la página 8 del cuadernillo.

Diapositiva 25 – Todos Tenemos Algo que Contar (Cuadernillo - Páginas 6 & 7)

Pida a los participantes que vayan a las páginas 6 y 7 y que lean las historias. Cuando vea que han terminado, pregunte: “¿Quisiera alguien compartir algo relacionado con el flu o la vacuna contra el flu?” Si usted tiene una experiencia que quiera compartir, éste es un buen momento para hacerlo.

Diapositiva 26 – Hablemos (Cuadernillo - Página 8)

Pregunte: “¿Ha hablado sobre la vacuna contra el flu con su doctor? ¿Qué dicen su familia y amigos acerca de la vacuna contra el flu? ¿Qué piensa usted acerca de la vacuna contra el flu?” Empieze aquí un diálogo acerca de la vacuna contra el flu. Vaya al addendum para información adicional acerca de posibles situaciones que puedan salir y los recursos adicionales para dar las respuestas.

Diapositiva 27 – ¡Gracias!

Diga: “Nos gustaría agradecer a la Coalición Acción Para la Inmunización de Arkansas y al Departamento de Salud de Arkansas por hacer posible este taller.

Antes de que se vaya, nos gustaría que llene usted esta hoja final ‘¿Qué Aprendí?’ (Pase la hoja en este momento.) Las preguntas son las mismas que se hicieron en la actividad de calentamiento, pero nos gustaría que las conteste esta vez para saber que aprendió usted hoy. Por favor conteste las preguntas de “¿Que Aprendí?’ y gracias por venir.”

Si aplica, diga: “Si le gustaría ponerse la vacuna contra el flu antes de irse, tenemos mesas preparadas con personal de la clínica o farmacia _____ en la parte de atrás del salón para que se la apliquen.”

4. Después del Taller

Una vez que haya recogido las hojas de la “Actividad de Calentamiento” y “¿Qué Aprendí?” y que todos los participantes se hayan ido, por favor llene la hoja “Resumen del Líder,” que se encuentra disponible en el website. Por favor, entregue las hojas de la “Actividad de Calentamiento” y “Qué Aprendí” y el Resumen del Líder, los cuadernillos no usados, las hojas de autorización de fotos y las copias de fotografías que quiera compartir a:

Eric Crumbaugh, PharmD

Arkansas Immunization Action Coalition
417 S. Victory Street
Little Rock, AR 72201-2923

Email: eric@arrx.org

5. Addendum

Quizá usted quiera hacer copias del suplemento de Preguntas y Respuestas o de las Historias Sobre el Flu disponibles en la página de website para compartirlas con los participantes de su taller. Aquí se encuentra una lista de temas previsibles que podrían ser necesario enfocarlos cuando los participantes estén expresando sus preguntas y temores. Algunas de estas han sido ilustradas en talleres pasados y otras son adaptadas de la CDC (Centro para el Control y Prevención de Enfermedades por sus siglas en inglés). **Si alguna vez no se siente cómoda respondiendo alguna pregunta, refiera a la persona que hace la pregunta a su proveedor de salud.**

- ¿Qué si la vacuna me provoca que me enferme?
 - Frecuentemente existe la preocupación de que la vacuna provoca enfermedades. A veces estas versiones son oídas en forma de rumores o algún pariente cercano que ha creído que se ha enfermado al ponerse la vacuna contra el flu. La vacuna contra el flu solo protege en contra del flu y no tiene efecto en otras enfermedades.
- Me pondré la vacuna contra el flu si alguien cercano a mí se enferma del flu.
 - A este punto es probablemente que sea demasiado tarde. El cuerpo toma 2 semanas después de obtener la vacuna en contruir sus defensas. Es probable que, si se expone, la persona se enfermará mucho antes de que la vacuna empiece a hacer efecto.
- La vacuna duele mucho.
 - Quizá sienta como una leve picadura de abeja, y exista un poco de molestia después. Sin embargo, esto es mucho menos severo que los síntomas del flu que pueden ser muy molestos, durar hasta 2 semanas, y causar hospitalización o la muerte.
- Durante la temporada de flu ya es demasiado tarde.
 - Dependiendo de cuando se lleva a cabo el taller, los participantes quizá piensen que ya es demasiado tarde y ya no vale la pena la molestia de aplicársela. La temporada del flu usualmente alcanza su máximo alrededor de enero y febrero, pero ésta varía y a menudo es impredecible. Es posible enfermarse con el flu en cualquier momento del año.
- ¿La vacuna es segura?
 - La vacuna contra el flu ha sido administrada sin problemas por más de 50 años y es monitoreada muy de cerca cada año. Ha habido una gran variedad de declaraciones, sugiriendo efectos tales como que la vacuna contra el flu produce esterilidad. Este ejemplo en particular carece de fundamento, y ha sido muy bien estudiado muchas veces por una gran

variedad de personas calificadas. Todos deben descansar seguros de que la vacuna contra el flu es segura.

- ¿La vacuna contra el flu protege contra el “flu estomacal?”
 - No, no protege. El termino “flu” en realidad es usado en exceso y no es lo que muchos creen que es — solo un malestar estomacal y vómito. Esto es con frecuencia causado por un alimento en mal estado o una enfermedad intestinal diferente. El flu es en realidad una enfermedad respiratoria (en los pulmones). Así que, la enfermedad que la vacuna contra el flu previene y el “flu intestinal” no tienen ninguna relación.